موجودہ دور کا انسان وٹامن ڈی کی کمی کا شکار مگر کیوں؟

Copy

وٹامن ڈی ایک (Fat soluble) وٹامن ہے یعنی کہ چربی میں حل پزیر جو کہ آنتوں میں کیلشیم،مگنیشم اور فاسفیٹ وغیرہ کے جذب ہونے یا کنٹرول رکھنے میں مدد کرتا ہے۔اس کے علاوہ جسم میں مختلف کیمیائی عوامل میں مددگار ہے۔وٹامن ڈی پورا ایک گروپ ہے جس میں Vitamin D 1,Vitamin D2, Vitamin D3, Vitamin D4, Vitamin D5 شامل ہیں۔جسم یا خلیے کے اندر مختلف کیمیائی عوامل کو سرانجام دینے کے لیے وٹامن ڈی نہایت ہی ضروری عنصر ہے۔عام طور پر تو وٹامن ڈی کو ہم سورج کے ذریعے حاصل کرسکتے ہیں بلکہ وافر مقدار میں حاصل کرسکتے ہیں اس مقصد کے لیے صبح سے دوپہر تک کا دورانیہ بہترین ہے سورج کی شعاعیں پڑنے سے جسم کو وٹامن ڈی بنانے میں مدد ملتی ہے۔

وٹامن ڈی کے فوائد تو بے شمار ہیں کیونکہ یہ انسانی جسم کے ہر پہلو میں کار فرما ہے اس لیے اس کی اہمیت بہت ہی زیادہ ہے

یہ جسم کے اندر کیلشیم اور فاسفیٹ وغیرہ کی پیداوار کو کنٹرول رکھتا ہے اور اسے آنتوں میں جذب ہونے میں مدد کرتا ہے-

اس کے علاوہ قوت مدافعت کو مضبوط رکھنے کے لیے بھی اس کا ہونا ضروری ہے بلکہ ایک نئی تحقیق کے مطابق حالیہ وباء میں وٹامن ڈی

کے استعمال سے مریضوں کے اندر اچھے نتائج ملے یعنی کہ ان کے ٹھیک ہونے میں مددگار رہا۔

اس کے علاوہ ہڈیوں کی نشوونما، بڑھنا یا مضبوط رکھنا، دانتوں کی صحت برقرار رکھنا، جوڑوں کی بیماریوں، شوگر یا دل کی بیماریوں سے بچا کے رکھتا ہے اس کے علاوہ مردوں میں جنسی کارکرگی بڑھانے میں بھی معاون ہے بلکہ بعض

محققین کے مطابق یہ قوت مدافعت کو اس قدر بہتر کرسکتا ہے کہ وہ کینسر سے لڑنے کے قابل ہوسکتا ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی ہونے کی وجہ سے جسم مختلف بیماریوں کی زد میں آسکتا ہے کیونکہ قوت مدافعت کے کمزور ہونے کی وجہ سے کوئی بھی بیماری جسم پر حملہ آور ہوسکتی ہے۔

اس کے علاوہ جو مسائل سامنے آسکتے ہیں ان میں حاص طور پر ہڈیوں کی نشوونما متاثر ہوسکتی ہے

جس کی وجہ سے ہڈیوں کی مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں یعنی کہ ہڈیوں کی نشوونما میں نقص، ہڈیوں کا کمزور ہوجانا، مہروں کی خرابی یا اس کے علاوہ دیگر بیماریوں کے پیدا ہونے کے آثار بڑھ جاتے ہیں یعنی کہ وٹامن ڈی بذات خود کوئی بیماری پیدا نہیں کرتا لیکن بیماریوں کے لیے راہ ہموار کردیتا ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی مختلف وجوہات کی وجہ سے ہوسکتی ہے
شامل ہے(Cystic fibrosis) جن میں ایک موروثی بیماری

اس کے علاوہ دیگر آنتوں کی بیماریاں بھی اس کی کمی کی وجہ ہوسکتی ہیں جن میں

جیسی بیماریاں (Crohns disease - Celiac disease)
شامل ہیں جس کی وجہ سے وٹامن ڈی آنتوں میں سے جذب نہیں ہوپارہا ہوتا۔

اس کے علاوہ جن لوگوں نے وزن کم کرنے کے لیے سرجری کی ہو، موٹاپا، گردوں اور جگر کی بیماریاں جن کی وجہ سے وٹامن ڈی کی پیداوار متاثر ہوجاتی ہے، جو لوگ گھروں سے نہیں نکلتے اور ایک عرصہ تک سورج سے دور رہتے ہیں، (Sun screen) جن لوگوں کا رنگ گھرا ہوتا ہے وہاں پر (Melanin) ایک قدرتی طور پر (sun block) کا کام کرتا ہے۔ایسے علاقے جہاں سورج کی شعاعیں کمزور ہوں،

بچوں میں ناقص دودھ کا استعمال، قبض کش ادویات، سٹیرائیڈز ادویات، کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات، ٹی بی

کی ادویات، وزن کم کرنے والی ادویات وغیرہ وٹامن ڈی کی کمی کا باعث بنتی ہیں۔

وٹامن ڈی عام طور پر سورج کی شعاعوں کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہے لیکن اس کے علاوہ مختلف غذاء بھی اس کی کمی کو دور کردیتی ہے جن میں سمندری غذاء جن میں مچھلی کی مختلف اقسام شامل ہیں اور خاص طور پر چربی والی مچھلیوں میں وٹامن ڈی زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ انڈوں کی زردی خاص ،(Mushrooms) جھینگے، کھمبیاں طور پر دیسی انڈے، دودھ، بیف جگر(کلیجی) جیسی متوازن غذاء میں سے وٹامن ڈی کا حصول ممکن ہے۔
#DrWaqarRabbani

وٹامن ڈی کی کمی دور کرنے کے لیے ادویات کا سہارا بھی لیا جاتا ہے بلکہ آج کل تو ایک رواج چل پڑا ہے جس کی وجہ سے (Vit D supplements) بہت سارے لوگ خود سے ہی مختلف کے ٹیکے عام طور پرVit D3 لے رہے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ

استعمال کیے جاتے ہیں کہنے کا مطلب یہ ہے کہ انگریزی ادویات یا نیچرل ادویات میں اس قدر بے شمار ادویات مارکیٹ میں موجود ہیں کہ نام لکھنا ممکن نہیں۔ بلکہ کافی لوگ خود سے ہی کئی مصنوعات کا استعمال کرنا بہتر سمجھتے ہیں حالانکہ ایسا نہیں ہے بلکہ ڈاکٹر یا مریض کو یہ دیکھنا چاہیے کہ وٹامن ڈی کی کمی کس وجہ سے آرہی ہے تا کہ اس وجہ کو دور کیا جاسکے ایسا نہیں کہ جسم کے اندر مصنوعی طور پر باہر سے ہی وٹامن ڈی کی مقدار پوری کرنے کی کوشش لگی رہی ہاں ایمرجنسی میں ایسا کرنا بہتر لیکن عام طور پر عقل کا یہی تقاضا کہ پہلے وجوہا ت کو دور کیا جائے تا کہ جسم کام کرنا شروع کرسکے۔

اس کے علاوہ متبادل کے طور پر ہومیوپیتھک ادویات بھی وٹامن ڈی کی کمی یا وٹامن ڈی کی کمی ہونے کی وجوہات میں استعمال ہوتی ہیں یعنی کہ وٹامن ڈی کی کمی کس وجہ سے آئی ہے اس وجہ کا علاج کیا جاتا ہے جس میں اگر آنتوں کی بیماریاں، موروثی بیماریاں جیسے کہ (Cystic fibrosis)، گردوں، جگر، موٹاپا یا دیگر کوئی بھی بیماری وٹامن ڈی

پیدا کرنے میں رکاوٹ پیدا کررہی ہے تو اس وجہ کی علاج کیا جاتا ہے

یعنی کہ اگر موٹاپے کی وجہ سے وٹامن ڈی کی کمی ہے تو **Calc carb**، آنتوں کی بیماری کی وجہ سے ہے تو اس میں **Nux vom, baccilinum, baptisia, merc sol, merc corr, bryonia, alumina, plumbum met, opium, kali phos, causticum,** جیسی ادویات کا استعمال کیا جاسکتا ہے اس کے علاوہ دیگر وجوہات یا کمزوری کو مدنظر رکھتے ہوئے **Calc phos, phosphorus, tumerculinum, silicea, asafoeteda** جیسی ادویات کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یعنی کہ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ ہومیوپیتھک ادویات میں مختلف وجوہات کو مدنظر رکھ کر علاج کیا جاتا ہے جو کہ ایک معقول اور بہترین طریقہ ہے۔

#0307-8162003